

FERNANDA GABRIELLY LAVINSKY SILVA MATOS

A experiência do ócio e a exigência da produtividade na contemporaneidade: um estudo psicanalítico sobre possíveis efeitos na elaboração psíquica.

FERNANDA GABRIELLY LAVINSKY SILVA MATOS

A experiência do ócio e a exigência da produtividade na contemporaneidade: um estudo psicanalítico sobre possíveis efeitos na elaboração psíquica.

Artigo apresentado como requisito para a avaliação no componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso II, no curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Ilhéus (CESUPI).

Orientador/a: Prof./a Dr/a. Luciana Ferreira Chagas.

**FACULDADE DE ILHÉUS****CURSO DE PSICOLOGIA****TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO****FOLHA DE APROVAÇÃO**

Título: A experiência do ócio e a exigência da produtividade na contemporaneidade: um estudo psicanalítico sobre possíveis efeitos na elaboração psíquica

Discente: Fernanda gabrielly kaminsky Silva matos

Data da aprovação: 12 / 06 / 2026

BANCA EXAMINADORA

(Orientador)

Marie de Conceição Almeida Vito

(Examinador I)

(Examinador II)

A experiência do ócio e a exigência da produtividade na contemporaneidade: um estudo psicanalítico sobre possíveis efeitos na elaboração psíquica.

Fernanda Gabrielly Lavinsky Silva Matos^{1*}
Luciana Ferreira Chagas^{2**}

RESUMO

O presente estudo apresenta um tema que aborda como, na contemporaneidade, a exigência constante de produtividade pode dificultar a vivência do ócio e afetar os processos de elaboração psíquica dos sujeitos. A partir da perspectiva psicanalítica, o estudo busca compreender de que forma a sociedade atual, marcada pelo desempenho, pela aceleração e pela valorização do fazer contínuo, produz sofrimento psíquico ao reduzir espaços de pausa, descanso e reflexão interna. Parte-se do seguinte problema de pesquisa: de que maneira a exigência contemporânea de produtividade interfere na vivência do ócio e nos processos de elaboração psíquica? O objetivo geral consistiu em compreender a relação entre o ócio e a elaboração psíquica diante da cultura da produtividade. Como objetivos específicos, buscou-se discutir o conceito de elaboração psíquica na teoria psicanalítica, compreender o conceito de ócio na contemporaneidade e analisar os impactos da lógica produtivista na experiência subjetiva dos indivíduos. A relevância do estudo justifica-se pela necessidade de refletir sobre os impactos da cultura da produtividade na saúde mental e na constituição subjetiva dos sujeitos. A fundamentação teórica baseou-se, principalmente, nas contribuições da psicanálise freudiana acerca da elaboração psíquica, bem como em autores contemporâneos que discutem a lógica produtivista e seus efeitos. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura, com base em livros e artigos científicos publicados entre 2016 e 2026. Os resultados indicam que a exigência constante de produtividade tende a comprometer a vivência do ócio, favorecendo o sentimento de culpa e dificultando momentos de pausa. Tal cenário impacta negativamente os processos de elaboração psíquica, uma vez que limita o contato do sujeito com sua vida interna. Conclui-se que o ócio pode constituir um importante espaço de elaboração psíquica, sendo fundamental para o equilíbrio emocional e para a saúde mental.

Palavras-chave: Produtividade, Elaboração psíquica, Ócio, Psicanálise.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho aborda um estudo psicanalítico sobre os possíveis efeitos da experiência do ócio e exigência da produtividade na elaboração psíquica. Na contemporaneidade, observa-se uma crescente valorização do desempenho, da eficiência e da produtividade, que passam a organizar não apenas o campo do trabalho, mas também a forma como os indivíduos vivenciam o tempo, constroem suas identidades e se relacionam consigo mesmos. Nesse contexto, o ócio tende a ser desvalorizado, frequentemente associado à improdutividade ou à perda de tempo, o

1* MATOS, F.G.L.S. Estudante do curso de psicologia da Faculdade de Ilhéus - CESUPI. Artigo elaborado a partir do trabalho de conclusão de curso intitulado: "A experiência do ócio e a exigência da produtividade na contemporaneidade: um estudo psicanalítico sobre possíveis efeitos na elaboração psíquica." Email: 0610454202123@faculdaadedeilheus.com.br

2** CHAGAS, L. F. Doutora em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo (USP). Autora do livro "O ciclo da violência: psicanálise, repetição e políticas públicas". Email: lucianachagaspsicologia@gmail.com

que limita sua compreensão como uma experiência subjetiva relevante para a vida psíquica.

Diante desse cenário, a cultura da produtividade tem contribuído para a ocupação constante do tempo, dificultando a sustentação de momentos de pausa e de não fazer. Essa dinâmica interfere na forma como os indivíduos se relacionam com o ócio, que passa a ser frequentemente atravessado por sentimentos de culpa e pela necessidade de constante preenchimento. Considerando tais aspectos, coloca-se como problema de pesquisa: de que maneira a exigência contemporânea de produtividade interfere na vivência do ócio e nos processos de elaboração psíquica de jovens adultos?

O presente estudo, teve como objetivo geral compreender a relação entre o ócio e a elaboração psíquica frente à cultura da produtividade. Como objetivos específicos, buscou-se discutir o conceito de elaboração psíquica na teoria psicanalítica, compreender o conceito de ócio na contemporaneidade e analisar os impactos da lógica produtivista na experiência subjetiva dos indivíduos.

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura. Para sua realização, foram utilizados livros e artigos científicos que abordam as temáticas do ócio, da produtividade e da elaboração psíquica, com recorte temporal entre os anos de 2016 e 2026. A análise do material consistiu na seleção e interpretação de produções acadêmicas relevantes, buscando identificar as principais contribuições teóricas sobre o tema, bem como compreender as relações estabelecidas entre a cultura da produtividade e seus impactos na subjetividade.

O referencial teórico deste estudo fundamenta-se, principalmente, na teoria psicanalítica de Sigmund Freud, especialmente no que se refere ao conceito de elaboração psíquica e ao funcionamento do aparelho psíquico. Além disso, recorre-se a autores contemporâneos que discutem a lógica produtivista e seus efeitos na sociedade atual, bem como a estudos recentes da Psicologia que abordam o ócio, o tempo livre e suas implicações para a saúde mental e a experiência subjetiva.

O artigo foi estruturado em cinco seções. Inicialmente, apresenta-se a discussão sobre a demanda por produtividade na cultura contemporânea, abordando suas características e impactos na vida dos indivíduos. Em seguida, são discutidos o conceito de ócio na contemporaneidade e a elaboração psíquica na teoria psicanalítica freudiana. Posteriormente, analisa-se o ócio como possibilidade de elaboração psíquica, considerando os efeitos da lógica produtivista na experiência subjetiva e o

sentimento de culpa associado ao não fazer. Na sequência, são discutidos os impactos das demandas contemporâneas de produtividade na constituição psíquica. Por fim, apresentam-se as considerações finais do estudo.

2. DEMANDA POR PRODUTIVIDADE NA CULTURA ATUAL

A sociedade contemporânea é marcada por uma forte valorização da produtividade, do desempenho e da eficiência, elementos que passam a organizar não apenas o trabalho, mas também a forma como os indivíduos vivem e se percebem. Nesse contexto, produzir deixou de ser apenas uma exigência econômica e passou a ocupar um lugar central na construção da identidade. Assim, estar ocupado e ser produtivo torna-se um valor social, muitas vezes associado ao sucesso, ao reconhecimento e ao próprio sentido da vida. (Rodrigues, 2022; Souza Neto, 2025).

Essa lógica pode ser melhor compreendida a partir das reflexões de Byung-Chul Han em sua obra “Sociedade do Cansaço”. O autor propõe que houve uma mudança importante nas formas de organização social: saímos de uma sociedade disciplinar, baseada em regras e proibições, para uma sociedade do desempenho, na qual o indivíduo acredita ser livre, mas passa a se cobrar constantemente para produzir mais. Nesse modelo, o sujeito se transforma em “empreender de si mesmo”, assumindo a responsabilidade total pelo seu sucesso ou fracasso.” (Han, 2017).

Essa mudança traz consequências importantes. Ao invés de ser explorado apenas por estruturas externas, o indivíduo passa a se auto explorar, internalizando a lógica da produtividade. Isso significa que a cobrança não vem apenas de fora, mas de dentro, gerando um ciclo contínuo de exigência, comparação e insatisfação. Como apontam estudos recentes, essa dinâmica contribui diretamente para o aumento de sofrimento psíquico, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. (Barreto, 2026; Rodrigues, 2022).

Além disso, a cultura da produtividade está profundamente ligada à ideia de desempenho constante. Não basta produzir, é preciso produzir mais, melhor e mais rápido. Nesse cenário, até mesmo o tempo livre passa a ser ocupado por atividades que visam algum tipo de rendimento, seja ele profissional, acadêmico ou pessoal. Como discutido em pesquisas contemporâneas, há uma tendência de transformar todas as esferas da vida em espaços de otimização, onde cada ação precisa ter um propósito e gerar algum resultado mensurável. (Chaves, 2024; Souza Neto, 2025).

Essa lógica intensifica o que Han descreve como uma “sociedade do cansaço”, caracterizada por um esgotamento generalizado. O cansaço, nesse caso, não é apenas físico, mas principalmente psíquico, resultado de uma pressão constante por desempenho e superação. Diferente de outras formas de sofrimento social, esse cansaço é silencioso e muitas vezes naturalizado, já que está diretamente ligado a valores socialmente valorizados, como esforço, dedicação e produtividade. Han, 2017; Barreto, 2026).

Diante disso, torna-se importante refletir sobre como a sociedade contemporânea, marcada pela exigência constante de produtividade, pode interferir na possibilidade de vivência desses momentos de pausa. A dificuldade em sustentar o não fazer e a valorização excessiva da produtividade podem limitar o tempo destinado à elaboração psíquica, contribuindo para o surgimento de diferentes formas de sofrimento subjetivo.

2.1. O ÓCIO NA CONTEMPORANEIDADE

O conceito de ócio tem sido cada vez mais discutido na contemporaneidade, principalmente diante das mudanças na forma como a sociedade organiza o tempo e valoriza a produtividade. Diferente do senso comum, que associa o ócio à falta de fazer algo útil, estudos recentes mostram que ele envolve uma experiência subjetiva importante, relacionada ao prazer, à liberdade e ao sentido atribuído pelo indivíduo ao seu tempo. Assim, o ócio não deve ser entendido apenas como ausência de trabalho, mas como um espaço de vivência que pode contribuir para o bem-estar e para a saúde mental (Rhoden et. al., 2016;)

Nessa perspectiva, o ócio se aproxima de experiências que permitem ao sujeito se reconectar consigo mesmo, favorecendo momentos de descanso psíquico, criatividade e reflexão. Ao contrário de ser um tempo “perdido”, ele pode funcionar como um recurso importante para o equilíbrio emocional. A psicologia do ócio destaca que essas experiências são fundamentais para a qualidade de vida, especialmente em contextos marcados por sobrecarga e excesso de demandas (Teixeira et. al., 2023).

É nesse cenário que as contribuições de Byung-Chul Han se tornam especialmente relevantes. Em sua obra “Sociedade do Cansaço”, o autor analisa como a sociedade atual deixou de ser marcada pela disciplina e passou a ser guiada

pela lógica do desempenho. Nesse modelo, o indivíduo não é mais apenas explorado por forças externas, mas passa a se auto explorar, buscando constantemente ser produtivo, eficiente e bem-sucedido. Essa dinâmica gera um estado contínuo de cansaço, esgotamento e cobrança interna.

Dentro dessa lógica, o ócio tende a ser desvalorizado e até mesmo visto com culpa. Muitas pessoas passam a sentir que precisam estar sempre produzindo, como se parar fosse sinônimo de fracasso ou perda de tempo. Segundo Han (2017), essa incapacidade de parar e simplesmente existir, está diretamente relacionada ao aumento de problemas como ansiedade, estresse e burnout. Dessa forma, o afastamento do ócio não representa ganho, mas sim um risco para a saúde mental.

3. A ELABORAÇÃO PSÍQUICA NA TEORIA PSICANALÍTICA FREUDIANA

A teoria psicanalítica desenvolvida por Sigmund Freud oferece importantes contribuições para compreender os processos internos que organizam a vida psíquica do sujeito. Entre esses processos, destaca-se a elaboração psíquica, entendida como a capacidade do aparelho psíquico de transformar experiências, afetos e conteúdos inconscientes em elementos simbolizáveis, permitindo que o sujeito atribua sentido às suas vivências.

Freud (1930/2012), ao discutir o mal-estar na cultura, afirma que a vida em sociedade exige do indivíduo constantes renúncias. Essas, são necessárias para a convivência social, porém também produzem tensões internas e sofrimento psíquico. Dessa forma, o sujeito precisa desenvolver mecanismos que permitam lidar com tais conflitos, sendo a elaboração psíquica um dos processos fundamentais para essa organização interna.

Nesse contexto, a elaboração psíquica pode ser compreendida como um movimento de transformação simbólica, no qual experiências e afetos são gradualmente trabalhados no interior do aparelho psíquico. Tal processo possibilita ao sujeito integrar conteúdos inconscientes, construir significados e reorganizar sua relação com o mundo e consigo mesmo.

No entanto, para que esse processo ocorra, talvez seja preciso que existam momentos de ócio. A psicanálise aponta que momentos de pausa, suspensão das exigências externas e afastamento das pressões sociais podem favorecer o contato

do sujeito com sua vida psíquica.

3.1. A PSICANÁLISE E O ÓCIO COMO POSSIBILIDADE DE ELABORAÇÃO PSÍQUICA

A teoria psicanalítica de Sigmund Freud, oferece bases importantes para compreender o ócio como uma condição favorável à elaboração psíquica, ainda que o autor não utilize diretamente esse termo. Em sua concepção do funcionamento do aparelho psíquico, Freud destaca que os processos inconscientes demandam um certo afastamento das exigências da realidade externa para que possam emergir à consciência de forma simbolizada. Nesse sentido, momentos de menor investimento em atividades produtivas que podem ser aproximados da ideia de ócio favorecem a ativação de processos internos, como a associação livre, permitindo que conteúdos reprimidos encontrem vias de expressão (Freud, 1912/2010; Freud, 1915/2010).

Freud também enfatiza o papel da atenção flutuante e da livre associação como condições fundamentais para o trabalho analítico, mecanismos que pressupõem uma suspensão do controle racional e produtivo do pensamento. Tais condições se aproximam do estado psíquico possibilitado pelo ócio, no qual o sujeito não está rigidamente direcionado a uma tarefa externa, mas pode voltar-se para sua realidade interna. Esse movimento favorece a elaboração psíquica, entendida como a capacidade de transformar excitações e conteúdos inconscientes em representações psíquicas mais elaboradas (Freud, 1912/2010; Freud, 1923/2011).

Além disso, ao desenvolver o conceito de trabalho psíquico, Freud evidencia que o psiquismo está constantemente empenhado em processar excitações internas e externas, especialmente por meio de formações como os sonhos. No texto “A Interpretação dos Sonhos”, o autor demonstra que, durante o sono, um estado que pode ser compreendido como uma forma radical de afastamento das demandas produtivas, o aparelho psíquico realiza um intenso trabalho de elaboração, transformando conteúdos latentes em manifestos. Esse processo ilustra como a diminuição das exigências da realidade favorece a simbolização e a reorganização psíquica (Freud, 1900/2019).

Por fim, embora Freud não trate o ócio como um conceito central, sua teoria permite compreendê-lo como um espaço potencial de trabalho psíquico. Ao reduzir a

sobrecarga de estímulos externos e a exigência constante de produtividade, o ócio cria condições para que o sujeito entre em contato com seus conteúdos internos, promovendo a possibilidade de elaboração psíquica. Assim, a partir da perspectiva freudiana, o ócio pode ser entendido não como mera inatividade, mas como um tempo fecundo para o funcionamento do aparelho psíquico e para a transformação simbólica das experiências (Freud, 1915/2010; Freud, 1920/2010).

4. O ÓCIO COMO POSSIBILIDADE DE ELABORAÇÃO PSÍQUICA NA CONTEMPORANEIDADE

Na contemporaneidade, o ócio frequentemente é compreendido de maneira negativa, sendo associado à improdutividade, à ociosidade ou à perda de tempo. Essa compreensão tende a desvalorizar o tempo destinado ao descanso e à pausa, reforçando a ideia de que o sujeito deve estar constantemente envolvido em atividades consideradas úteis ou produtivas. Entretanto, sob a perspectiva da psicanálise, o ócio pode assumir uma função importante no funcionamento psíquico, ao permitir a suspensão momentânea das exigências externas e favorecer o contato do sujeito com sua vida interna. (Silva, 2012; Freud 1930/2012).

A lógica produtivista que caracteriza a sociedade atual tende a valorizar o fazer constante, a eficiência e o desempenho. Nesse cenário, o tempo livre passa a ser frequentemente preenchido por atividades voltadas ao aprimoramento pessoal ou à produção de resultados. Assim, momentos que poderiam ser destinados ao descanso ou à reflexão acabam sendo ocupados por tarefas e compromissos que mantêm o sujeito permanentemente inserido em uma dinâmica de produtividade.

Conforme aponta Oliveira (2021), mesmo os momentos de descanso têm sido progressivamente ocupados por práticas que visam a otimização do tempo e o desenvolvimento de novas habilidades. Dessa forma, o tempo livre deixa de representar um espaço de pausa e passa a ser entendido como uma oportunidade para continuar produzindo ou aperfeiçoando-se. Esse movimento revela o quanto a lógica da produtividade ultrapassa o campo do trabalho e passa a organizar também a forma como os indivíduos administram seu cotidiano.

Esse cenário contribui para a construção de uma moralidade da produtividade, na qual o valor do sujeito passa a ser medido por sua capacidade de produzir e manter-se ativo. Silva, Massola e Freller (2018) descrevem esse fenômeno como um

imperativo moral da produtividade, no qual a inatividade tende a ser percebida como falha ou insuficiência pessoal. Nesse contexto, o ócio deixa de ser reconhecido como um espaço legítimo de descanso e elaboração subjetiva, passando a ser frequentemente associado a sentimento de culpa ou inadequação.

Sob a perspectiva psicanalítica, entretanto, o tempo de pausa pode favorecer processos importantes para a vida psíquica. O afastamento temporário das exigências externas permite ao sujeito entrar em contato com suas fantasias, desejos e conflitos inconscientes, possibilitando movimentos de simbolização e reorganização interna. Esses momentos podem favorecer o surgimento de reflexões, associações e pensamentos que contribuem para a elaboração de experiências vividas. (Freud 1930/2012; Silva, 2012).

Nesse sentido, autores contemporâneos têm destacado que o ócio pode constituir um espaço de elaboração psíquica, na medida em que favorece a criatividade, o pensamento e a construção de novos significados para as experiências vividas. Ao possibilitar momentos de reflexão e contato com a própria subjetividade, o ócio contribui para o restabelecimento do equilíbrio psíquico e para a ampliação das formas de expressão do desejo. (Kim, 2016; Nobre, 2024)

Assim, compreender o ócio como espaço potencial de elaboração psíquica permite questionar a lógica produtivista dominante e abrir novas possibilidades de reflexão sobre o sofrimento psíquico contemporâneo. A valorização de momentos de pausa e interioridade pode representar não apenas um movimento de resistência à cultura da produtividade, mas também uma condição importante para a saúde mental e para o desenvolvimento subjetivo. (Cabral, 2017; Alcântara, 2021).

4.1 A LÓGICA DA PRODUTIVIDADE E SEUS IMPACTOS NA EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DO ÓCIO

A sociedade contemporânea tem sido marcada por uma crescente valorização da produtividade, do desempenho e da eficiência, elementos que passaram a orientar não apenas o campo do trabalho, mas também diversas dimensões da vida cotidiana. Nesse contexto, o valor social do indivíduo tende a ser frequentemente associado à sua capacidade de produzir, alcançar resultados e manter-se constantemente ativo. Essa lógica produtivista ultrapassa o âmbito profissional e passa a influenciar diretamente a maneira como os sujeitos organizam seu tempo, suas rotinas e suas

próprias percepções sobre si mesmos.

De acordo com Oliveira (2021), a cultura da produtividade tem contribuído para a ocupação constante do tempo livre com atividades voltadas ao aprimoramento pessoal, ao consumo de conteúdos informativos ou ao desenvolvimento de habilidades consideradas úteis. Dessa forma, o tempo que poderia ser destinado ao descanso ou à pausa passa a ser progressivamente preenchido por práticas que mantêm o indivíduo inserido em uma dinâmica contínua de desempenho. Essa tendência revela que, mesmo fora do ambiente de trabalho, a lógica produtivista continua operando como referência para a organização da vida cotidiana.

Nesse cenário, o ócio passa a ser frequentemente percebido de forma negativa, sendo associado à improdutividade ou à perda de tempo. A dificuldade em sustentar momentos de pausa e de não fazer reflete uma transformação na forma como o sujeito contemporâneo se relaciona com o tempo e com suas próprias experiências subjetivas. A valorização constante da atividade e do rendimento tende a limitar os espaços destinados à reflexão, ao descanso e à elaboração das experiências vividas.

Assim, a lógica da produtividade passa a influenciar diretamente a experiência subjetiva dos indivíduos diante do ócio. Em vez de ser vivenciado como um momento legítimo de pausa e recuperação, o tempo livre pode ser atravessado por sentimentos de culpa, inquietação ou necessidade de preenchimento constante. Tal dinâmica evidencia como as exigências sociais de desempenho acabam interferindo na forma como os sujeitos percebem e experimentam seus próprios momentos de descanso.

4.2 A MORALIDADE DA PRODUTIVIDADE E O SENTIMENTO DE CULPA DIANTE DO ÓCIO

A intensificação da lógica produtivista na sociedade contemporânea tem contribuído para a construção de uma moralidade que associa o valor pessoal à capacidade de produzir. Nesse contexto, o desempenho e a eficiência passam a funcionar como critérios de reconhecimento social, influenciando a forma como os indivíduos percebem a si mesmos e avaliam suas próprias ações.

Silva, Massola e Freller (2018) descrevem esse fenômeno como um imperativo moral da produtividade, no qual a atividade constante é valorizada enquanto a inatividade tende a ser percebida como sinal de fracasso ou inadequação. A partir

dessa perspectiva, o sujeito passa a internalizar a exigência de estar sempre produzindo, incorporando essa lógica como um ideal a ser continuamente perseguido.

Essa internalização da produtividade como valor central contribui para que o ócio seja frequentemente acompanhado por sentimentos de culpa ou desconforto. Mesmo em momentos destinados ao descanso, o indivíduo pode experimentar a sensação de estar desperdiçando tempo ou deixando de cumprir expectativas sociais relacionadas ao desempenho e à eficiência.

Além disso, estudos que analisam o mal-estar na sociedade contemporânea indicam que a dificuldade em sustentar momentos de pausa pode estar relacionada ao empobrecimento da experiência subjetiva. Conforme discutem Cabral (2017) e Alcântara (2021), a constante necessidade de ocupar o tempo com atividades e estímulos externos pode limitar o espaço destinado ao pensamento, à imaginação e à elaboração simbólica.

Nesse sentido, a experiência do ócio passa a ser atravessada por tensões entre a necessidade psíquica de pausa e as exigências sociais de produtividade. A dificuldade em sustentar o não fazer revela como a lógica produtivista contemporânea influencia profundamente a forma como os sujeitos se relacionam com o tempo, com o descanso e com sua própria subjetividade.

5. IMPACTOS DAS DEMANDAS CONTEMPORÂNEAS DE PRODUTIVIDADE NA POSSIBILIDADE DE ELABORAÇÃO PSÍQUICA

As transformações sociais contemporâneas, marcadas pela intensificação das exigências de produtividade e desempenho, têm produzido efeitos significativos na constituição psíquica dos indivíduos. A valorização constante da eficiência, do rendimento e da ocupação do tempo configura um cenário no qual o sujeito passa a se organizar a partir de parâmetros externos que orientam suas ações, escolhas e percepções sobre si mesmo. Nesse contexto, a subjetividade tende a ser atravessada por ideais de desempenho que influenciam diretamente a forma como o indivíduo se percebe e se posiciona no mundo.

De acordo com as discussões apresentadas por Silva, Massola e Freller (2018), a internalização das exigências sociais de produtividade faz com que o sujeito passe a operar sob uma lógica de constante autovigilância e cobrança. Essa dinâmica contribui para a construção de um modo de funcionamento psíquico no qual a busca

por desempenho se torna contínua, dificultando a vivência de momentos de pausa e de desligamento das demandas externas. Dessa forma, a constituição psíquica passa a ser marcada por uma relação intensa com ideais de produtividade, que funcionam como referência para a avaliação do próprio valor pessoal.

Além disso, Oliveira (2021) aponta que a cultura contemporânea tende a estimular a ocupação constante do tempo, reduzindo os espaços destinados à reflexão, ao descanso e à elaboração subjetiva. Essa condição pode impactar diretamente os processos psíquicos, uma vez que limita as possibilidades de contato do sujeito consigo mesmo e com suas experiências internas. A ausência ou a dificuldade de sustentar momentos de pausa pode comprometer a capacidade de elaboração, favorecendo uma relação mais superficial com as próprias vivências.

Nesse cenário, o sujeito pode experimentar um aumento de sentimentos como ansiedade, insuficiência e culpa, especialmente quando não consegue corresponder às expectativas sociais de produtividade. Conforme discutem Cabral (2017) e Alcântara (2021), o mal-estar na contemporaneidade está diretamente relacionado à intensificação das exigências de desempenho, que produzem uma tensão constante entre o que é esperado socialmente e as possibilidades reais do indivíduo. Essa tensão pode gerar sofrimento psíquico, evidenciando os efeitos dessas demandas na elaboração subjetiva.

Dessa forma, as exigências contemporâneas de produtividade não apenas influenciam o comportamento dos indivíduos, mas também participam ativamente da construção de sua subjetividade. A forma como o sujeito se percebe, se avalia e se relaciona consigo mesmo passa a ser atravessada por esses ideais, o que pode limitar a vivência de experiências mais autênticas e singulares. Assim, refletir sobre esses impactos torna-se fundamental para compreender os modos de sofrimento psíquico na atualidade, bem como as dificuldades enfrentadas na relação com o tempo, o ócio e o próprio existir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou compreender as relações entre o ócio, a elaboração psíquica e a exigência contemporânea de produtividade, evidenciando como a lógica produtivista influencia a experiência subjetiva dos indivíduos. A partir das discussões realizadas, foi possível observar que a valorização constante do

desempenho e da eficiência tende a comprometer a vivência do ócio, dificultando a sustentação de momentos de pausa e de não fazer.

Nesse sentido, a hipótese levantada foi confirmada, uma vez que a exigência contemporânea de produtividade demonstrou impactar negativamente os processos de elaboração psíquica em jovens adultos. A dificuldade em sustentar o ócio, frequentemente atravessada por sentimentos de culpa e pela necessidade de constante ocupação, limita o contato do sujeito com sua vida interna, prejudicando processos de simbolização e reflexão.

Além disso, o estudo evidenciou que o ócio, sob a perspectiva da Teoria Psicanalítica, pode ser compreendido como um espaço potencial de elaboração psíquica, na medida em que favorece o contato com conteúdos inconscientes, a construção de significados e a reorganização das experiências vividas. Dessa forma, o afastamento ou a desvalorização desses momentos pode contribuir para o aumento do sofrimento psíquico na contemporaneidade.

Destaca-se, portanto, a relevância deste trabalho tanto no âmbito acadêmico quanto científico e social, ao propor uma reflexão crítica sobre os efeitos da cultura da produtividade na saúde mental e na constituição subjetiva. Ao abordar o ócio como um elemento fundamental para o funcionamento psíquico, o estudo contribui para ampliar a compreensão sobre formas de enfrentamento do mal-estar contemporâneo.

Por fim, considera-se que esta pesquisa pode fomentar novas investigações sobre o tema, especialmente a partir de diferentes abordagens teóricas e metodológicas, contribuindo para o aprofundamento das discussões acerca do ócio, da produtividade e dos processos de elaboração psíquica na sociedade atual.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA, Samuel et al, Notas sobre o mal-estar na cibercultura em tempos de hiperaceleração digital. **Tempo psicanal**, Rio de Janeiro. v. 53, n. 1, p. 221-248, jun. 2021.

Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-48382021000100010

Acesso em: 15/09/2025

BARRETO, Carla. O sujeito agente da própria exploração: reflexões sobre a sociedade do cansaço de Byung-Chul Han. **Kairós**, Fortaleza, v. 21, n. 2, p. 366–381, 2026.

Disponível em: <https://ojs.catolicadefortaleza.edu.br/index.php/kairos/article/view/678>

Acesso em: 18/03/2026

CABRAL, Paulo Emilio Pessoa Lustosa; LOFFREDO, Ana Maria. O tédio na sociedade do trabalho total e diversão total: a tentativa de escapar do tédio como uma expressão típica desse mesmo fenômeno. **Rev. bras. psicanál**, São Paulo , v. 51, n. 3, p. 37-52, set. 2017.

Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2017000300003

Acesso em: 15/09/2025

CHAVES, Robson Ribeiro de Oliveira Castro. A ansiedade por resultados em A sociedade do cansaço. **Instituto Humanitas Unisinos**, 2024.

Disponível em: <https://www.ihu.unisinos.br/644985-a-ansiedade-por-resultados-em-a-sociedade-do-cansaco-de-byung-chul-han-artigo-de-robson-ribeiro-de-oliveira-castro-chaves>

Acesso em: 17/03/2026

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização** (1930) Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, S. **Além do Princípio do Prazer**. (1920). Tradução de Paulo Cesar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras. v 14, 2016.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. **A Interpretação dos Sonhos**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

FREUD, Sigmund. **O inconsciente** (1915). In: Escritos sobre a psicologia do inconsciente. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. **O ego e o id** (1923). São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FREUD, Sigmund. **Recomendações aos médicos que exercem a psicanálise** (1912). In: Observações psicanalíticas. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

KIM, Leila Maria Vieira. Tempo do ócio: espaço do pensamento para a construção da espontaneidade, em uma intervenção grupal com idosas. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 24, n. 1, p. 76–82, 2016.

Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932016000100010

Acesso em: 15/09/2025

NOBRE, Thalita Lacerda. Sociedade contemporânea, ócio, tédio e tempo. **Universidade Católica de Santos**, 2024.

Disponível em: NOBRE, Thalita Lacerda. Sociedade contemporânea, ócio, tédio e tempo. Universidade Católica de Santos, 2024.

Acesso em: 15/09/2025

OLIVEIRA, Tamiris. O consumo de podcasts na sociedade da produtividade. **Universidade de São Paulo**, 2021.

Disponível em:
chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cmc.eca.usp.br/monografias/Tamiris.pdf

Acesso em: 20/09/2025

RHODEN, Valmor. Ócio, trabalho e saúde: perspectivas contemporâneas. Curitiba: **CRV**, p. 1243, 2017

Disponível em: https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/4908?utm_source=chatgpt.com

Acesso em: 20/09/2025

RODRIGUES, Ellen C. Sociedade do cansaço e o sujeito do desempenho. **Signos do Consumo**, v. 14, n. 2, 2022.

Disponível em: https://revistas.usp.br/signosdoconsumo/pt_BR/article/view/196226

Acesso em: 17/03/2026

SILVA, Magali Milene. Freud e a atualidade de O mal-estar na cultura. **Analytica: Revista de Psicanálise**, v. 1, n. 1, p. 45–72, 2012.

Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2316-51972012000100004

Acesso em: 20/09/2025

SILVA, Pedro Fernando da; MASSOLA, Gustavo Martineli; FRELLER, Cintia Copit. A produtividade acadêmica como imperativo moral: do sofrimento ao tédio. **Psicologia USP**, v. 29, n. 2, p. 153–158, 2018.

Disponível em: https://revistas.usp.br/psicousp/pt_BR/article/view/150855

Acesso em: 20/09/2025

SOUZA NETO, José Marreiros de. Entre o excesso e o esgotamento: uma leitura crítica de “A sociedade do cansaço”. **Revista Técnico-Científica do IEMA**, v. 1, n. 1, 2025.

Disponível em: https://rtc.iema.ma.gov.br/index.php/rtciemama/pt_BR/article/view/72

Acesso em: 20/03/2026